

## 如何選擇適當的專業人士接受心理治療或輔導

近年發現不少政府宣傳短片，海報，或電台及電視訪問，不時都會提及心理輔導一詞。很多時候都會聽到當發現自己或別人情緒不安，行為反常或有思覺失調之病徵時，應立即尋求專業人士(mental health professionals)之協助，接受心理治療或輔導。但這些所謂的專業人士又是何干人等？心理治療及心理輔導又有何分別？

簡單來說，專業人士是指任何從事及提供心理及精神健康服務的人員，包括精神科醫生 (psychiatrist)，臨床心理學家 (clinical psychologist)，輔導心理學家 (counseling psychologist)，教育心理學家 (educational psychologist)，輔導員 (counselor)，社工 (social worker)，及治療師 (therapist)。而在治療師當中亦可細分為不同的專業包括：家庭治療師 (family therapist)，遊戲治療師 (play therapist)，藝術治療師 (art therapist) 等等。

因此根據每一個案之需要，這些專業人士都擔當著不同的角色，由不同的角度去協助案主及其家人處理當前之難關。一般而言，不同的專業人士分工如下：

	精神科醫生	心理學家	輔導員	社工	治療師
藥物治療	X X				
情緒治療／輔導	X X	X X	X X		O
個人成長輔導			X X		
婚姻及婚前輔導			X X		O
親子輔導			X X	X	O
家庭及關係輔導			X X	X	O
戀愛及人際關係輔導			X X	X	O
職業（求職／轉職）輔導			X X	X	
抑鬱症治療		X X	X		O
焦慮症治療		X X	X		O
強迫症治療		X X	X		O
思覺失調		X X	X		
心理健康評估		X X	X		
兒童或成人智力評估		X X			
兒童行為治療		X X	X		O
政府資源申請（如綜綬，傷殘津貼）				X X	

X X = 該專業的主要工作

O = 據治療師的訓練而定

X = 該專業包括的工作範疇

要決定是否應該接受心理治療或心理輔導，一般來說都是要視乎情況而定，因為沒有任何案例是會完全相同的。簡單來說，問題較嚴重的便需要接受比較長時間受頻密的心理治療而問題較輕的便可接受時間較短及較疏之心理輔導。

通常需要接受心理治療的案例，一般都是較為嚴重，無論在心理及生理健康上都較發病前有明顯的負面轉變，更會在日常生活，工作（學校）及社交方面遇上較大的困難。而這些轉變除了患者外，其家人及朋友都能夠容易地察覺的。

相反心理輔導的案例便較為普遍。雖然受到不穩情緒之煎熬，但案主一般都可以如常地生活，工作。縱使案主感到孤獨和寂寞，仍然會維持較低密度的社交活動。而且這些心理上的轉變除了案主或及經常接觸（每天）的親友外，其他人是較難發現和察覺的。因為心理輔導主要是協助案主走過當前由生活／關係／工作轉變上帶來之衝擊。

當選擇心理輔導或治療師時，可詢問輔導員之履歷，受訓背景，及經驗（過往處理之案例）而衡量是否適合個人之需要。不同專業人士需接受訓練的背景及程度如下：

	精神科醫生	心理學家	輔導員	社工	治療師
醫學文憑或證書	X				
心理學碩士或博士文憑		X	(X)		(X)
輔導學碩士或以上文憑		(X)	X	(X)	(X)
社工學士或以上之文憑			(X)	X	(X)
專業文憑	(X)	(X)	(X)	(X)	(X)

X = 該專業必須修讀之課程

(X) = 該專業可額外選收之課程